

Cours de cuisine: Colorez votre vie avec les légumes et les fruits! Samedi 27 mars 2010

Recette 1 : Une salade de fruits dans une tasse!

Ingrédients :

- des fruits, comme du kiwi, melon, fraises, pêches surgelées, bananes...
- 1/2 tasse 100% jus d'orange

Préparation :

- Mettez les fruits dans un mixeur avec une demi-tasse de jus d'orange et mélangez le tout.



Recette 2: Un ragoût d'okra

Ingrédients (pour 4-5 personnes):

- 2 sacs d'okras surgelés
- 0.5 kg de viande de bœuf (coupée en dés)
- 1 boîte de tomates en dés, pelées
- 1 cuillère de pâte de tomate
- 1 gousse d'ail
- le jus de 1 citron
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- sel
- poivre
- huile de canola



Préparation :

- 1- Versez 1 cuillère d'huile de canola dans un faitout. Ajoutez la viande et faites-la rissoler. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez environ 6 tasses d'eau et laissez mijoter à feux doux pendant 1 heure.
 - 2- Ajoutez les tomates en dés dans le faitout, puis la pâte de tomate, l'okra, et le jus de citron. Couvrez et laissez mijoter à feu moyen pendant 45 minutes.
 - 3- En fin de cuisson, ajoutez la coriandre fraîche et l'ail haché. Le ragoût est prêt à servir!
- Suggestion : servir sur un lit de riz nature.

Recette 3 : Une trempette d'aubergine

Ingrédients :

- 2 aubergines de taille moyenne
- 3 à 4 cuillères de yogourt nature
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère de tahini (pâte de sésame)
- 2 cuillères d'huile d'olive
- 1 grenade ou du paprika
- pain pita de blé entier



Préparation :

- 1- Rôtir les aubergines pour environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 2- Éplucher les aubergines et mettre dans un mixeur avec le tahini, le yogourt et l'ail. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance presque lisse.
- 3- Avant de servir, décorer le plat avec de l'huile d'olive et la grenade ou le paprika. Manger avec du pain pita ou des légumes.

Recette 4: La trempette de fruits, pour les fruits!

Ingrédients :

- 1 tasse de yogourt à la vanille
- 1 cuillère de noix de coco
- 5 à 6 fraises
- des fruits (banane, melon, raisins, poires, fraises)
- des bâtonnets.



Préparation :

- 4- Dans un mixeur, mélanger le yogourt, les fraises, et la noix de coco.
- 5- Couper les fruits et les enfiler sur les bâtonnets.
- 6- Réfrigérer la trempette et servir froid avec les fruits.